

## Pressemitteilung

5. Dezember 2018

### **Innovative Universitätsbibliotheken - Regensburg und Bayreuth führen Geh-Arbeitsplätze von Walkolution ein**



**Im Rahmen des Smart Moving Wettbewerbs für mehr Bewegung am Universitätscampus führen die Universitäten Regensburg und Bayreuth eine gesunde Alternative zum Stuhl in ihren Bibliotheken ein. Die Gewinner des Wettbewerbs erhalten einen aktiven Geh-Arbeitsplatz von Walkolution für ein völlig neuartiges Lernerlebnis.**

#### **Körper und Geist im Einklang in den Wissensfabriken von morgen**

Die Universitätsbibliothek ist ein Ort, an dem hohe Leistungsfähigkeit und Ausdauer gefragt sind. Doch gerade hier sabotieren wir uns selbst, in dem wir häufig stundenlang inaktiv in unserem Stuhl sitzen und dadurch unserem Körper und Geist auf Dauer erheblich schaden. Dass man die besten Einfälle beim Spaziergehen bekommt, ist spätestens seit den durch Steve Jobs, Barack Obama und Mark Zuckerberg berühmt gewordenen Meetings im Gehen bekannt und auch Abraham Lincoln und Winston Churchill hat es bei geistiger Arbeit nicht lange im Stuhl gehalten. Das Lernen in der Bibliothek erfordert nicht nur Konzentration, sondern auch Energie und Durchhaltevermögen. Hier kann eine betont leichte körperliche Aktivität, gerade auch während des Lernens, den entscheidenden Unterschied machen.

#### **Innovatives und gesundes Lernen alltagstauglich gemacht**

Um aktives Arbeiten auf eine akzeptable und im Alltag auch dauerhaft umsetzbare Art und Weise zu ermöglichen, hat Walkolution ein umfassendes und wissenschaftlich fundiertes Arbeitsplatzkonzept entwickelt. Dieses ermöglicht gleichzeitig konzentriert zu arbeiten und

dabei langsam auf einem nicht motorisierten Laufband an einem höhenverstellbaren Schreibtisch gehen zu können. Das Besondere des patentierten Systems ist, dass der Nutzer die Geschwindigkeit mit jedem Schritt intuitiv anpassen kann. Eine Anlehnstütze und ein Sitzmodul ermöglichen darüber hinaus einen situativen Wechsel zwischen den verschiedenen Körperpositionen. Von entscheidender Bedeutung für die Nutzung in einer ruhigen Atmosphäre wie einer Universitätsbibliothek ist zudem, dass das System komplett lautlos funktioniert und weder den Nutzer selbst, noch die Anwesenden stört oder ablenkt. Der kompakte Aktiv-Arbeitsplatz ist mobil, benötigt nicht mehr Platz als ein herkömmlicher Tisch mit Stuhl und fügt sich mit einem eleganten und modernen Design nahtlos in die Bibliotheksumgebung ein.

### **Gleichgewicht zwischen Körper und Geist**

Ein gesunder Körper ist bekanntlich die Basis für einen gesunden Geist. Es ist wissenschaftlich erwiesen, dass aktive Lernumgebungen nicht nur die Leistungsfähigkeit, Kreativität und Zufriedenheit der Lernenden sondern auch ihre langfristige Gesundheit fördern. In der Gesamtheit tragen Konzepte, die den Bewegungsmangel reduzieren langfristig nicht nur dazu bei, Rückenschmerzen zu verhindern, sondern auch das Risiko für Zivilisationskrankheiten wie Übergewicht, Herz- und Kreislauferkrankungen, Typ 2 Diabetes, und auch Tumorerkrankungen und Demenz zu verringern.

### **Der Smart Moving Wettbewerb für mehr Bewegung am Unicampus**

Das vom Bayerischen Kompetenzzentrum für Ernährung (KErn) organisierte und durch die Techniker Krankenkasse geförderte Projekt hat Studenten aufgefordert, Konzepte für mehr Bewegung im Universitätsalltag zu entwickeln. Die eingesandten kreativen Vorschläge reichten von einer Sportpartnerbörse bis zu einem zu mehr Bewegung anregenden Treppenhaus. Nun wurden die besten Ideen von einer Fachjury ausgewählt und die Umsetzung wird im Verlauf des aktuellen Wintersemesters beginnen.

Um ihren Lernalltag gesünder und aktiver zu gestalten, unterstützt Walkolution die Gewinner dieses Wettbewerbs mit mehreren gesponserten Systemen aus der Work and Walk Series, die den Studenten in den Bibliotheken ab Januar 2019 zur freien Verfügung stehen.

Mehr Informationen zum gesunden Lernen im Gehen und unsere gesunden Laufband Arbeitsplätze erhalten Sie auf **[www.walkolution.com](http://www.walkolution.com)**